



Cómo lidiar con la ansiedad

Sentir ansiedad de vez en cuando es una parte normal de la vida, pero en ocasiones el tratamiento puede ser necesario. Con frecuencia, las personas con trastornos de ansiedad experimentan sentimientos intensos de preocupación o miedo por situaciones cotidianas. Los trastornos de ansiedad, a menudo, involucran episodios de ansiedad repentina e intensa que pueden alcanzar un pico conocido como ataque de pánico. La ansiedad se presenta de muchas formas, desde sentimientos generalizados de preocupación hasta ataques intensos de miedo o pánico. Estos sentimientos pueden interferir en la vida cotidiana y ser difíciles de controlar.

Usted podría tener ansiedad sin darse cuenta. Podría preocuparse por cosas que nunca solían molestarle o sentir temor de que algo malo le suceda a sus seres queridos. Estos pensamientos pueden agobiarte incluso cuando estás intentando concentrarte en el trabajo, pasando tiempo con tu familia o haciendo cosas que te dan felicidad.

¿Qué es la ansiedad?

Lo primero que tiene que saber es que sentir ansiedad no tiene nada de malo. La ansiedad es algo común y todos la experimentan de vez en cuando. Sin embargo, cuando estos sentimientos se tornan difíciles de controlar y comienzan a apoderarse de tus pensamientos, podría ser momento de pedir ayuda.

Todos sienten la ansiedad de manera diferente. Usted podría sentir solo algunas de estas cosas o tener preocupaciones diferentes. Lo importante es que puedes obtener ayuda para tratar la ansiedad.

La mayoría de las personas creen que la ansiedad está relacionada únicamente con ataques de pánico, temblor en las rodillas o un corazón acelerado. Pero la ansiedad es mucho más que eso. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Sentir que algo malo va a pasar.
- Sentir debilidad o cansancio.
- Tener dificultad para concentrarse o pensar.
- Tener dificultad para dormir.
- Tener malestar estomacal.
- Querer evitar a la gente o a las cosas que te hacen sentir preocupación.

¿Cómo se trata la ansiedad?

Hablar sobre la ansiedad puede dar miedo, pero está bien buscar ayuda. Obtener ayuda es una señal de que quiere volver a sentirse bien. Aprender a tratar y a controlar la ansiedad puede ayudarle a volver a hacer las cosas que disfruta. Podría ser momento de buscar ayuda si:

- Tiene dificultad para concentrarse o pensar.
- Siente que se preocupa demasiado.
- Siente que la ansiedad está interfiriendo en su trabajo o en la relación con sus seres queridos.
- Siente que su ansiedad es difícil de controlar.
- Siente depresión o tristeza constantemente durante por lo menos dos semanas.

Puede ser difícil hablar sobre la ansiedad. Comience por hablar con alguien de confianza. Por ejemplo, un compañero, un amigo, un médico u otra persona. A veces, simplemente hablar con alguien puede ser de ayuda. Puede hacerse estas preguntas para entender mejor el estrés y la ansiedad.

¿De qué tipo se trata?

Ansiedad cotidiana

Puede ocurrir debido a tareas o eventos específicos. Por ejemplo:

- Le preocupa pagar las cuentas.
- Siente estrés en el trabajo o a causa de un acontecimiento de la vida.
- Siente timidez o vergüenza en situaciones sociales incómodas.
- Siente muchos nervios antes de una entrevista de trabajo, una primera cita o una presentación importante.
- Tiene un mal día de vez en cuando.

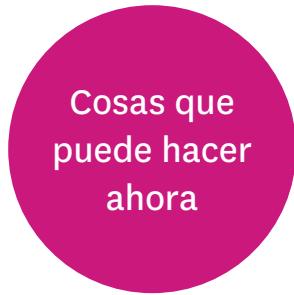
Ansiedad problemática

Puede ocurrir sin ninguna razón aparente. Por ejemplo:

- Siente preocupación constante todos los días sin motivo.
- Evita salir por miedo a que le juzguen o a sentir vergüenza.
- Tiene un ataque de pánico que aparece de la nada.
- Desarrolla miedo a tener ataques de pánico.
- Siente que las cosas nunca van a mejorar.

Según la ansiedad que sienta, el médico podría indicarle que consulte con un consejero o un terapeuta. Esto le dará un lugar seguro para hablar sobre sus miedos y preocupaciones. Un profesional de la salud mental puede proporcionarle las habilidades para controlar su ansiedad.

Para algunas personas, los medicamentos ayudan a tratar la ansiedad. Cualquier medicamento para la ansiedad debe estar indicado por el médico. El médico sabe lo que puede funcionar para usted o no.



Cosas que puede hacer ahora

Mientras espera a ver al médico o a otro profesional médico, hay formas de controlar la ansiedad. Estas son algunas ideas:

- Intente decirse cosas positivas. Si tiene un pensamiento negativo, vea si hay manera de cambiarlo. Recuérdese que no se sentirá de esta manera por siempre.
- Tómese un tiempo para usted. Asegúrese de ocuparse de usted mismo, ya sea haciendo algo que ama o simplemente teniendo un momento de tranquilidad. También puede probar con meditar, rezar o escuchar música.
- Coma sano y haga ejercicio. Ocuparse de su cuerpo puede ayudar a su salud mental. Intente no saltarse comidas ni comer mucho más de lo normal. Beba abundante agua. Manténgase activo.
- Haga una lista de las cosas que puede y no puede controlar. Concéntrese en las cosas que puede controlar. Si comienza a pensar en cosas que están fuera de su control, intente redirigir sus pensamientos a lo que puede controlar.
- No consuma drogas y limite la ingesta de alcohol. Las drogas y el alcohol pueden hacerle sentir mejor a corto plazo, pero pueden aumentar los sentimientos negativos con el paso del tiempo.

Tener ansiedad no significa que tiene que estar preocupado todo el tiempo. Con el tipo correcto de ayuda, es posible mantener la ansiedad bajo control.

Si alguna vez piensa en lastimarse o lastimar a otros, debe buscar ayuda de inmediato. Llame al 911 o a la National Suicide Prevention Lifeline (Línea Nacional de Prevención del Suicidio) al 1 800 273 8255, o hable por chat en suicidepreventionlifeline.org/chat. Un representante estará disponible para ayudarle las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Fuentes: American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría), Anxiety and Depression Association of America (Asociación de Ansiedad y Depresión de los Estados Unidos), National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental), Mayo Clinic.